



2015.7月
松ヶ本認定こども園
保健室

今年の梅雨は、雨の日が少ない中、各地で集中豪雨がおこっています。晴れて暑い陽ざしにも負けないくらい元気いっぱいの子も達、汗をたくさん掻きながらも毎日、園庭を駆け回っています。梅雨が明けると、急に夏らしくなってきます。そして、子ども達が楽しみにしているプール遊びや水遊びなど楽しいことが盛りだくさんの季節。この暑さも加わり、子ども達の体は、予想以上に疲れやすくなっています。水分や睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう！！

27年度歯科検診結果(6月18日実施)

クラス名	いちご組	もも組	りんご組	さくらんぼ組	おれんじ組	ぶどう組	
受検者数	9名	15名	14名	20名	19名	24名	
齲歯	齲歯保有児	1名	0名	3名	1名	6名	8名
	奥歯	0名	0名	0名	0名	1名	2名
	前歯	1名	0名	1名	1名	4名	4名
	前奥両方	0名	0名	2名	10名	1名	2名
	治療歯	0名	0名	0名	0名	3名	7名
歯垢1	0名	2名	4名	2名	1名	5名	
歯垢2	0名	1名	2名	0名	0名	1名	
歯石	0名	0名	0名	1名	1名	0名	

7月の保健行事

8日(水) 身体計測(0,1歳児)
10日(金) 身体計測(2~5歳児)



健康カレンダー

7月29日(火)
土用の丑の日

「丑」は、昔の日にちの表し方の一つです。夏の土用の間の丑の日にはうなぎを食べると、夏バテをしないという言い伝えがあります。うなぎに限らず、栄養のあるものをきちんと食べて、暑さに負けず、元気に過ごしましょうね。

☆ 歯科検診結果から ☆

今年度の歯科検診の結果ができました。検診は、時間も短く光源も不十分なため、正しい結果が出ない場合があります。しかし、齲歯(虫歯)になりかけた歯も、毎日しっかり「ハミガキ」する事で、歯の再石灰化を促し、齲歯になることを防げます。又、虫歯菌が感染するのに30時間ほど要します。子どもにより、齲歯の出来やすさに違いはありますが、10歳位までは、子どもの「ハミガキ」だけでは不十分です。歯の表面に付いたプラーク(細菌の塊)を取り除くことは出来ません。1日1回、寝る前に保護者の方による仕上げ磨き頑張って下さい！！

今年度も、歯科の先生より、全体的に『歯がきれい』と、お褒めのコメントをいただきました。しかし、毎年のように『子どもが仕上げ磨きを嫌がる』との保護者からの相談も多く、乳児の「ハミガキ」の難しさがうかがえます。

『0歳の時から、歯をガーゼで拭く事で、口に指を入れられるのに慣れさせおく』・『音楽や雰囲気楽しいハミガキの演出をする』・『「歯がきれいになって喜ぶよ」と、お話する』など、工夫しながら、ご家庭での「ハミガキ」頑張ってください。

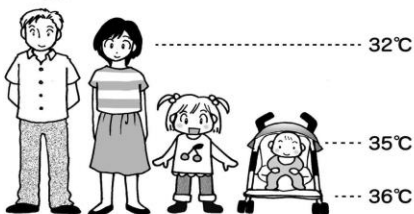


子どもの熱中症

こんなところに気をつけましょう

気温

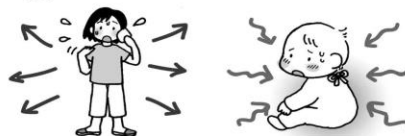
子どものほうが暑いのです



晴れた日は、照り返しの熱で、地面に近いほど、気温が高くなります。

体温調節

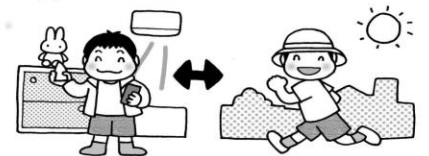
体温を調節する力が未熟です



子どもは、汗をかいて体温を調節する働きがまだ十分発達していません。気温が高いときや、夏の炎天下では、うまく体温調節ができず、体の中心部の温度(深部体温)が急が上がり、熱中症の危険があります。

服装の調節

大人のアドバイスが必要です



暑さに合わせて服装を調節するのは、小さな子どもには難しいことです。その日の気温や活動に合わせて衣服を選んだり、調節したりできるように、おうちのかたのアドバイスが必要です。

● 顔が赤く、汗もひどい。どうすればいい？
→ すぐに冷房のきいた建物の中や、風通しのよい木陰へ移動しましょう。



● すぐに「のどが渴いた」と言うけど…
→ のどの渴きを訴えたら、そのたびに水分補給を。糖分のとり過ぎを防ぐため、お茶が水を基本にしましょう。



● 子どもが熱中症になりやすい場所は？
→ 「駐車場」と「住宅」で、特に多く発生しています。短時間でも、子どもを車内に残さないこと。室内でも、体調の変化に気をつけて。

